

Les 3 Niveaux de Pratique K-Yoga 2023-24

“ La Magie commence, quand on quitte son Connu, son propre Mental ..
et qu'on ose se fondre dans ce grand Inconnu qu'est son propre Corps ”

Le **Niveau Débutant** concerne les élèves qui ont commencé les cours des Ouvertures très récemment ou depuis 1 à 3 ans, au rythme d'une fois par semaine. L'accent est porté sur la **prise de conscience** et la **prise en compte** : de la respiration, de la tension du corps, de la posture, de la souplesse, du mouvement, de la coordination, de l'équilibre, de la paix du mental .. car tout est méditation ..

Le **Niveau Pratiqueur ou «1»** concerne les élèves qui suivent régulièrement les cours des Bases depuis plus de 3 ans, ceci 1-2 fois par semaine et /ou qui ont participé à plusieurs stages de week-end. L'accent est porté sur la **confiance** et la **régularité** : la mise en pratique de la respiration, la prise en compte de la nutrition, la pratique en groupe, le respect de l'autre, du sentiment et de l'éthique de l'être. Tout est focalisation, concentration .. et prise en charge de soi-même ..

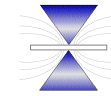
Le **Niveau Avancé ou «2»** concerne les élèves qui suivent les cours des Verticales depuis plus de 5 ans, qui pratiquent le yoga en individuel chaque jour, qui suivent régulièrement nos cours, ou qui suivent un parcours yoga parallèle depuis longtemps .. l'accent est porté sur la qualité du **mouvement** et la **conscience** du corps, visant à l'autonomie de l'être, à la liberté de l'esprit et à la santé du corps. Le challenge est le travail sur les **fondations** des postures en puissance et douceur. Le cursus de formation au professorat n'est qu'un prétexte à un voyage dans les profondeurs du soi. Il est l'adage de l'**ashtanga** : «je fais ce que je dis, je dis ce que je fais .. je ne cache rien, je ne laisse rien me cacher, l'autre n'est qu'un miroir de moi, l'émotion et le sentiment sont les nourritures qui me ramènent à mon essentiel .. leur nature montre la qualité de la profondeur de mon essentiel, et de l'évolution de ma conscience» ..

Le **Niveau Très Avancé ou «3»** concerne les élèves qui auront pratiqué avec succès les Diagonales et les Stages Intensifs depuis au moins 9 ans.

En parfait équilibre, ils commencent le cycle de **dynamisation**, ils poursuivent leur travail et leur évolution sans cesse .. en clarté et en parfaite liberté ..

Le niveau «3» est **profondeur** et **énergie** de vie .. en accord avec le soi ..

.. l'intégrité est l'intégralité ..



Lumière sur le Cycle K-Yoga 2023-24

(avec K comme key en anglais, la clé / ou Qi en chinois, l'énergie vitale)

Plusieurs énergies “Lumière” de la culture shivaïque cachemirienne sauront nous entourer et nous enrober durant ce cycle de K-Yoga :

Vinyasa Devi est la Divinité de la Lumière et du Mouvement ..

Dans la Lumière tout mouvement est déjà fait, tout est déjà accompli. Pourtant la qualité de la manifestation de la Lumière dépend aussi de la façon dont le mouvement va se déployer dans l'espace manifesté. Toute théorie est mise à l'épreuve du mouvement, le mouvement reste insaisissable dans sa nature. Analyser un mouvement du corps, de l'esprit, c'est comme apprendre à voler en observant un oiseau mort. Vinyasa Deva rêve le yoga pour aimer à le faire encore sans se lasser, et fait le yoga pour aimer à le rêver encore sans cesse.

Avyaktam Devi est la Divinité du Monde Non-Manifesté ..

Avyaktam est le monde dans lequel ton destin n'est pas écrit, dans lequel tout est possible. Il se situe au delà de l'horizon événementiel, au delà des frontières du soleil, du ciel et des étoiles. Avyaktam est le monde qui vient à nous. Avant que la Lumière ne se fige et devienne Matière, elle est Avyaktam. De tous temps les shamans, les voyageurs immobiles, faisaient le saut dans l'espace temps. Celui qui navigue dans Avyaktam enlève les obstacles de son chemin avant même que le chemin et les obstacles se soient matérialisés. Avyaktam n'est pas l'inconscient personnel ou collectif. Avyaktam est un espace existant avant que conscient et inconscient ne se séparent et ne s'opposent.

Ajna Devi est la Divinité du 6e Chakra ..

Ajna est aussi appelé : l'Oeil de Shiva, l'Oeil de la Déesse Mère.

L'Oeil qui voit les choses comme elles sont, et non pas dans l'aspect que l'on désire quelles soient. Ajna signifie en sanscrit : voir dans l'inconnu ..

Que la lumière soit faite, que les attentes et craintes cèdent la place à la claire vérité. La vérité n'a pas été faite pour être plaisante, mais c'est de notre intérêt de se faire à cette vérité et de se plaire dans cette matérialité.

Ajna est la guidance, le guru intérieur, Ajna est l'autorité, le lieu d'où l'on ordonne, le lieu où l'on reçoit aussi les ordres directs (ordonne et obéis).

Il décrit un lieu de conscience dans lequel toutes traces d'ego ont été effacées. Frustrations, souffrances, compétitions, revendications, impulsions, désirs égoïstes n'existent plus. Lumière et ténèbres ne sont plus aveuglantes,

Ajna est **Luminescence**, douce guidance intérieure, au delà de





Cours réguliers de K-Yoga

Cours de base et de soirée pour débutants et avancés (Niv 1, Niv 2 et Niv 3)

Leçons du soir à Bienne :

Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi Soir de 17h30 à 19h00 : Cours d'Ouvertures pour débutants et préparation / 19h00 à 20h00 : Cours de Bases pour pratiquants / de 20h00 à 21h00 : Cours des Verticales pour avancés

au Centre de K-Yoga de Bienne,
15, rue du Contrôle, CH-2503 Bienne - Suisse
www.resonant-worlds.com

Tarifs au 15 Août 2023 :

1 cours d'Ouvertures de 17:30 à 19:00 débutant, 1½heure	:	30.--
1 cours de Bases de 19:00 à 20:00 fondations, 1heure	:	20.--
2 cours du Soir (17:30 à 20:00 ou 19:00 à 21:00), 2heures	:	40.--
1 trimestre cours d'ouvertures (1 cours par sem 1½heure)	:	360.--
1 trimestre cours double (1 cours par sem 2½heures)	:	480.--
1 semestre cours double (1 cours par sem 2½heures)	:	840.--
1 année cours double (1 cours par sem 2½heures)	:	1530.--
1 Abo Ad Lib annuel Ouvertures (4 cours par sem d'1½h)	:	1440.--
1 Abo Ad Lib annuel Bases(4 cours par sem d'1heure)	:	1200.--
1 Abo Ad Lib annuel (4 cours par sem de 2½ heures)	:	2160.--
1 leçon privée correctrice d'1h (de 16:30 à 17:30)	:	120.--
1 session privée d'1h : rolfing, acupressure, yoga, darshan	:	120.--
+ pour chaque heure supplémentaire	:	100.--

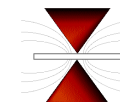
co-ordonnées bancaires avec IBAN
BERNER KANTONALBANK, 3001 BERN / BEKB/BCBE Biel-Bienne
Vincent Baettig, K-Yoga, 2502 Bienne / IBAN CH81 0079 00 424149 9827 3

Cours hebdomadaires de K-Yoga

Découverte dans l'énergie du soir, de la respiration, de la souplesse, de la douceur et de la puissance du corps.
Les cours sont animés par Vincent Baettig, KYV & IKYTA Yoga Teacher
tel +41 79 356 67 50 / email : vincent@resonant-worlds.com

au Centre de K-Yoga de Bienne
www.resonant-worlds.com

au Centre : Espace Sud
www.espacesud.ch



Demande d'inscription aux cours de K-Yoga ou au Cycle de Formation 2023 - 2024 "Shobhana" Maha Shakti Devi, la déesse-mère de la Shakti

Nom

Prénom

Rue

Ville

Code Postal

Tel

Email

Je m'incris pour le cours

Je m'incris pour le stage

Je m'intéresse à recevoir des informations sur les stages, séminaires et techniques de K-Yoga, le Yoga Intégral Oui : Non :

Je m'intéresse à recevoir des informations sur les autres activités, stages et séminaires animés par Resonant Worlds Oui : Non :

